TANITA
健康をはかる

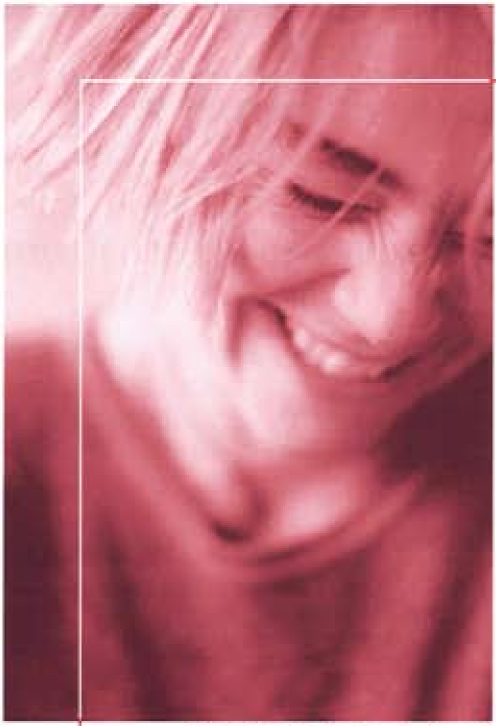
家庭用

女性用パーソナル脂肪計

IN・SHAPE

イン・シェイプ

取扱説明書



イン・シェイプ　ホームページ
http://www.tanita.co.jp/women

LL-210

このたびは、女性用パーソナル脂肪計『イン・シェイプ』をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。本器は、女性の心とからだのリズムを意識したダイエットサポート機能を付加した女性用体脂肪計です。女性のからだの仕組みを考える、また自己管理のツールとして、お役立てください。

お願い

本器は誤った使い方をしますと重大な事故につながります。この説明書をよくお読みいただき、正しく安全にご使用ください。また本書は必要なときにすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

わたしのリズムで無理なくダイエット

[特長]「わたしだけのダイエットおすすめ日」をお知らせ

「イン・シェイプ」は月経開始日の登録により日数計算をしてダイエットおすすめ日をお知らせします。

☞ 別紙「女性ホルモンによる心とからだのリズム」をご覧ください。

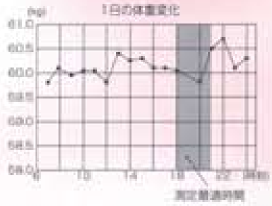
- **急激な体重増加をCHECKランプが点滅してお知らせ**
- **1日1回、毎日測定することで、最大12週分（週毎）の体重・体脂肪量の推移をグラフで表示**
- **小型・うす型のコンパクトデザイン**
- **体重と体脂肪率を同時に測定**
- **体重は、100kgまで100g単位、100kg～136kgまでは200g単位で計測・表示**
- **体脂肪率は0.1%単位で計測・表示**
- **世界初、女性用パーソナル**
  （本器は女性専用で設計されていますので、男性はご使用になれません。）

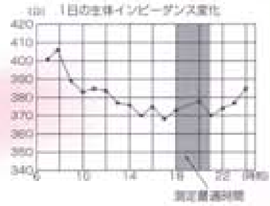
体脂肪率とは

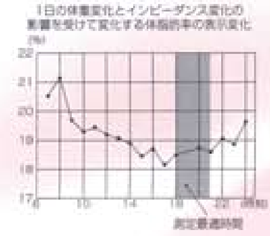
- 体に占める脂肪の割合です。
  男性は25%以上、女性は30%以上で肥満とされ、多すぎると生活習慣病の原因になります。

体脂肪率測定の原理は

- 本器は、からだの電気抵抗をはかることで体脂肪率を測定するBIA法（Bioelectrical Impedance Analysis）にもとづいて、研究、開発いたしました。
- 体の中で、脂肪はほとんど電気を通しませんが、筋肉内の水分は、電気を通しやすい性質があります。この電気抵抗をはかることで、脂肪とそれ以外の組織の割合を推測することができます。







正しい体脂肪率のはかりかたは
BIA法による体脂肪率の測定では、生体インピーダンス（からだの電気抵抗値）の変動が判定の構成要素のひとつとなっています。

- 測定した日の体調（発熱や暴飲暴食、多量の発汗など）や、1日内（通常の生体インピーダンスは就寝中は上昇し、活動中は低下します）の変化でも、値は変わります。
- できるだけ同じ時間帯、同じ状態で、はかってください。

〈体脂肪率判定表〉

6歳以下と70歳以上の方、妊娠中や人工透析中の方、またはむくみ症状がある方の場合は参考値として変化の推移を見られることをおすすめします。

判定 ＼ 性別	適正範囲		肥満
	30歳未満	30歳以上	
女性	17%～24%	20%～27%	30%以上

※体脂肪率の判定は日本人の一般成人を対象としています。
※1993年度より東京慈恵会医科大学健康医学センターにて適用されている値を参考にしています。

- 体脂肪率の測定範囲は1.0%～75.0%です。

測定時間帯 ⇨ 毎日夕方か、就寝前の入浴後
測定条件 ⇨ からだや足の裏をよく拭き、そのまま素足で裸に近い状態
記録の推移 ⇨ 体重や体脂肪率を長期的に捉える

もくじ

ご確認ください

安全上のご注意 ……………………………………4
正しいはかりかたとお願い ……………………………5
（はかるとき、取扱い，収納，お手入れ）
各部のなまえ／付属品 ………………………………6

ご使用にあたって

準備（乾電池の入れかた/正しい設置のしかた）……………7
はかる前に（データの登録）……………………………8
はかりかた ………………………………………10
月経開始日を登録する ………………………………14
登録内容を訂正（変更）する …………………………15
グラフをみる ……………………………………16
登録内容・測定値のすべてのデータを消去する …………18

必要なとき! ご覧ください

故障かな!? ………………………………………19
仕様……………………………………………裏表紙
体重精度の保証範囲……………………………裏表紙
アフターサービスについて………………………裏表紙

ご使用の前に

使いかた

必要なとき

安全上のご注意

本書では、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示で説明しています。その表示と意味をよく理解してから本文をお読みいただき、本器を安全に正しくお使いください。

⚠警告	この表示を無視して、誤った取扱いをすると、「人が死亡または重傷を負う恐れのある」内容を表示しています。
⚠注意	この表示の欄は、「傷害を負う恐れまたは物的損害が発生する恐れのある」内容を表示しています。

🚫	してはいけない「禁止」内容を示しています。
❗	必ず実行していただく「強制」内容を示しています。

⚠警　告

ペースメーカー等、体内機器装着者は絶対に使用しない

禁止

本器は、微弱な電流を体内に流しますので、体内機器の誤作動による重大な事故の原因になります。

業務用（病院等での測定）には、絶対に使用しない

禁止

業務用として病院等で使用するための機能を備えておりませんので、病院等では絶対に使用しないでください。

タイル面やぬれた床など、すべりやすい所には絶対に置かない

禁止

転倒したり、すべったりして大けがをする恐れがあります。また、本器内部に水が侵入し故障の原因になります。

■体重と体脂肪率の測定結果は、決して自己判断しない（測定値の評価、それに基づく運動メニュー等）

必ず医師または、資格を持った専門家の指示に従ってください。

■無理な減量はしない

1ヶ月の間に、体重の5%以上減量することは健康を害する恐れがあります。適度な減量のペースを守ってください。（一般的に適度な減量のペースとは、1ヶ月に体重の2～3%と言われています。適性体重は、P.12のBMI肥満判定基準をご覧ください。）

※現在、医師の治療を受けておられる方は、医師の指示に従ってください。

■からだの不自由な方がご使用になるときは、1人で測定しない

介護者が援助するか、手すりの利用をおすすめください。（※手すり等を利用した場合、測定値は参考値として捉えてください。）

■本器の端にのったり、飛びのったり、跳びはねたりしない

転倒したり、すべったりして大けがをする恐れがあります（特に妊娠中の方・からだの不自由な方はご注意ください）。

⚠注　意

次の点にご注意ください

■表示部には、のらない

破損して、けがをする恐れがあります。

■隙間や穴に指を入れない

けがをする恐れがあります。

■乳幼児には、絶対に持ち運びさせない

落として、けがをする恐れがあります。

■乾電池を入れるときは、極性（⊕、⊖）の方向を間違わない

液漏れなどで、床等を汚損する恐れがあります。（長期間ご使用にならない場合は、乾電池を本器から取り外す）

■濡れたからだでのらない

入浴後、からだや足の水分を**よく拭いてから**測定してください。

正しいはかりかたとお願い

正確な測定値を得るために

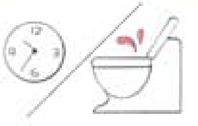
素足になり、足の裏の汚れを落としてから測定する

靴下などを履いていたり、足の裏にほこりなどがついていると、正確にはかれません。

なるべく裸に近い状態で、測定する

着衣のままですと、着衣の重さが含まれます。

変化の推移を見る場合は、できるだけ同じ条件で測定する



体内の水分の変化や体温に大きく影響されるので、入浴後や測定前に排尿するなど毎日同じ時間・条件で測定してください。

足の裏を、電極板に正しく合わせて、測定する

電極と足の裏の接触不良の場合、体脂肪率が低く表示されたり、Err や --- 表示になる場合があります。

過度の飲食、極度の脱水症状のときは、測定を避ける

禁止

測定値に誤差が生じる恐れがあります。精度を高めるには、起床後3時間以上、食後3時間以上経過した同じ時間帯でご使用ください。

激しい運動をした後は、測定を避ける

禁止

測定値に誤差を生じる恐れがあります。充分休んでから、測定してください。

■携帯電話やマイクロ波治療器などを本器の近くで使用しない

誤作動して正確に測定できない恐れがあります。

■次のような測定対象者は、参考値として変化の推移をみられることをおすすめします

- 体脂肪率について：6歳以下と70歳以上の方
- スポーツを職業とされる人および、それに近い人
- 妊娠中や、人工透析患者、またはむくみ症状の人

※本器は、日本人の一般女性および小学生以上の女子を対象にしていますので、上記のような方については、体脂肪率の信頼性が低下する可能性があります。

■次のような測定対象者は、ダイエットおすすめ日表示は参考値としてみられることをおすすめします。

- 月経周期が正常範囲でない方（一般的に月経周期の正常範囲とは、周期日数は25～38日の間で、その変動が6日以内といわれています。）

■月経のない方（初経前、閉経後、妊娠中の方）

- データの登録時、前回月経開始日を「99日前」で登録してください。
- ご使用中に妊娠された方は、月経開始日の登録は行わずに、そのままご使用ください。

以上の場合体脂肪計としてご使用になれます。
ただし、ダイエットおすすめ日の表示はされません。

精度を保つために

本器は、精密に作られています。長く最良の状態を保つため、次のことを守ってご使用ください。

取扱いについて

■分解や水洗いは絶対にしない
■過度の衝撃や振動を、与えない

収納について

■振動の激しい所に保管しない

■ 測定 キーを、押すような方向や場所に、立てかけない

※特に収納時にはお気をつけください。乾電池の消耗が早まり故障の原因となります。

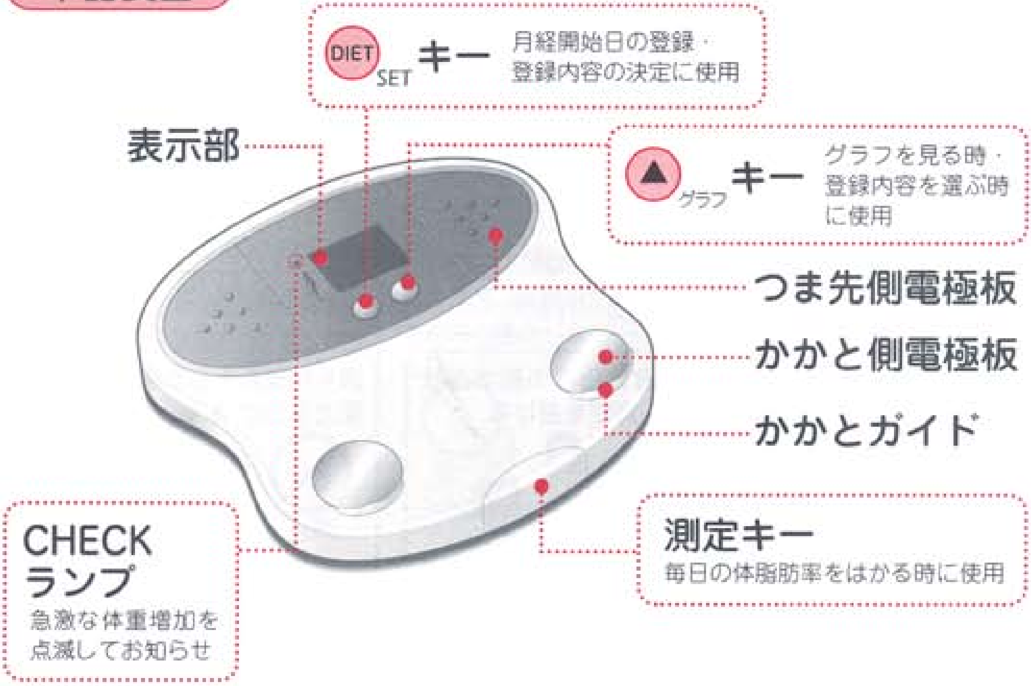
お手入れについて

■熱湯やベンジン、シンナー等は、使用しない

汚れたときは、水または家庭用中性洗剤を柔らかい布に浸し 固く絞って 拭き、その後乾いた布で拭き取ってください。

各部のなまえ/付属品

本器表面



本器裏面

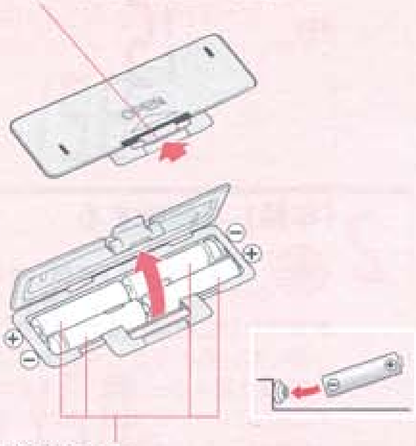
付属品の確認を

- ☑取扱説明書(本書)
- □女性ホルモンによる心とからだのリズム
- □IN・SHAPEの上手な使い方
- □保証書
- □乾電池
  (単3形:4本)
  (R6P)

乾電池の入れかた

①本器を裏返しにし、

②バッテリーカバーの爪を押し上げて開け、



③乾電池を入れる
単3乾電池（R6P）（付属）
※バネの先端が、乾電池のマイナス側平面に接触するように乾電池を入れてください。

■**乾電池の交換**

●**乾電池が消耗してくると**Lo**が点灯**

すみやかに新しい乾電池（4本全て）と交換してください（精度の保証ができません）。

注）故障の原因になりますので、アルカリ乾電池とマンガン乾電池の併用は絶対におやめください。

注）充電式の乾電池は使用しないでください。

●**乾電池の寿命は**

約1年（1日に1回はかった場合）

●**付属の乾電池の寿命**

付属の乾電池は、工場出荷時に納められたものですので、寿命が短くなっている場合があります。

●**交換時に表示したら**

乾電池の交換時に自動的に電源が入ることがありますので、本体を床上に置き、表示が消えるまで30秒ほどお待ちください。万一、消えない場合は一度乾電池をはずして表示を消してから再び乾電池を入れ直してください。

■**乾電池を交換した時は…登録したデータ（年齢／身長／測定された値）は**乾電池を外しても、内容は消えません。

画面に『SEt』が表示された場合は、必ず登録されていた「データ（年齢・身長・時計・前回月経開始日）」の確認と、再登録を行なってください。

※特に「前回月経開始日」と「時計」の確認は正しく行なってください。

① DIET SET キーを押す

②登録されていた「データ（年齢・身長・時計・前回月経開始日）」を確認する
表示される内容が間違っている時は、修正してください。

P.8「**はかる前に（データの登録）**」参照

※画面に『SEt』が表示されない場合は、そのままご使用になれます。

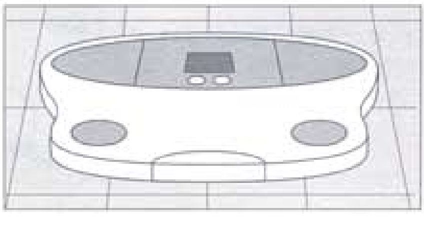
正しい設置のしかた

■**硬く、平らな安定した場所に設置する**

●直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる所には、置かない

●温度変化の激しい場所での使用は、避ける

●湿気の多い場所や水気のある所には、置かない



⚠注意

■**じゅうたんや畳の上ではご使用できません**

正しく測定できません。

はかる前に（データの登録）

はかる前に、必ずデータ
- ●年齢
- ●身長
- ●時計
- ●前回月経開始日（一番最近の月経開始日は何日前でしたか？）

※月経のない方（初経前、閉経後、妊娠中の方）は、月経開始日を「99日前」と登録してください。

を登録します。
登録しないと測定ができません。

お知らせ

■本器は日数管理のために時計機能がついています。
　※時計は設定時のみ表示します。

オートオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。
- ●登録操作を中断した場合（約60秒で電源が切れます。）
- ●「0.0kg」表示後、本体にのらずに約30秒経過した場合
- ●測定途中に、本体から降りた場合
- ●体脂肪率表示後、約30秒経過した場合

※画面イラスト中の赤表示は、点滅部分を表します。

1 表示が消えていることを確認して DIET SET を押す

（ピッと音がする）

2 「年齢」を登録する

▲ グラフ を押して、「年齢」を合わせ

※押すたびに数字が変わります。
　押し続けると早送りされます。
　69歳を超えると7歳になります。
※6歳以下の方、70歳以上の方は登録できません。
　6歳以下の方は7歳、70歳以上の方は69歳と登録してください。

DIET SET を押して、決定

（ピッと音がする）

次の登録項目 身長 が点滅表示

登録を中止または間違えたとき

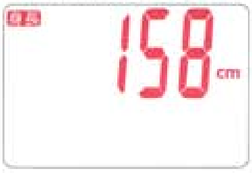
■ 測定 キーを押してください。
強制的に電源が切れて全て消灯し、登録を中止します。

使いかた

3 「身長」を登録する

▲グラフ を押して、身長を合わせ

※押すたびに数字が変わります。
押し続けると早送りされます。
200cmを超えると110cmになります。



DIET SET を押して、決定

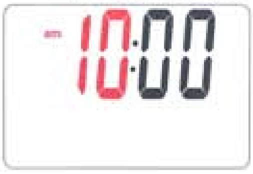
（ピッと音がする）

次の登録項目 am 12（時計）が点滅表示

4 「時刻」を合わせる

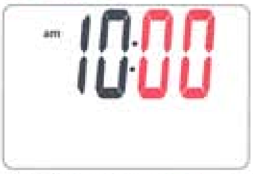
▲グラフ を押して、「時刻」を合わせ

※押すたびに数字が変わります。
押し続けると早送りされ、
am pm が変わります。



DIET SET を押して、決定

（ピッと音がする）

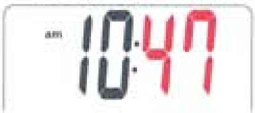


次の登録項目「分」が点滅表示

5 「分」を登録する

▲グラフ を押して、「分」を合わせ

※押すたびに数字が変わります。
押し続けると早送りされます。



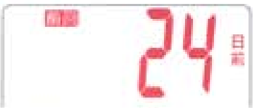
DIET SET を押して、決定

（ピッと音がする）

次の登録項目 前回 が点滅表示

6 「前回月経開始日」を登録する

▲グラフ を押して、「何日前」を合わせ



※できるだけ正しいデータを登録してください。

※押すたびに数字が変わります。押し続けると早送りされます。99日を超えると今日に戻ります。

「前回月経開始日」とは…

一番最近の月経が始まった日です。月経が始まった日が**何日前かを登録してください。**

【例】5月25日に登録作業をする
月経開始日が5月23日の場合

5／25・・・・・ 今　日
5／24・・・・・ 1日前
5／23・・・・・ 2日前（月経開始日）

※月経開始日は、開始ごとに必ず登録してください。

DIET SET を押して、決定

（ピピッと音がする）

以上で登録は終了です。

使いかた

はかりかた

☑データの登録（☞P.8）は済んでいますか？

お願い

■本器での測定は、1日1回を目安に同じ条件（例／風呂上がり）・時間帯で行なってください（本器では、1日のうち最後に測定した値が記録されます）。
■本器は、登録者以外の方が使用されますと、誤った情報を記録します。ご自分専用としてご使用ください。
■月経周期が不安定な方・月経開始日の入力が不定期な方
⇨「ダイエットおすすめ日」は参考として見ることをおすすめします。

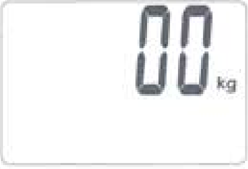
※画面イラスト中の赤表示は、点滅部分を表します。

1 測定キーを押す

（ピッと音がする）

①身長を表示し、

②0.0 kgの表示に変わります。
（ピッと音がする）



表示画面を消したい時

■測定キーを押してください。強制的に電源が切れ全て消灯します。
⇨ただし、測定中は表示時画面を消すことはできません。

オートオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。
● 登録操作を中断した場合（約60秒で電源が切れます。）
●「0.0kg」表示後、本体にのらずに約30秒経過した場合
● 測定途中で、本体から降りた場合
● 体脂肪率表示後、約30秒経過した場合

次のような場合、正常な測定ができません。

● 靴下などを履いていたり、足の裏にゴミやホコリなどがついている場合
● かかとの表面が、固い（角質層）状態の場合
● 食事や起床のすぐ後や、あまり体を動かしていない場合
● 体調の悪い場合（二日酔い、暴飲暴食のすぐ後、下痢、発熱）
● 多量の発汗後（サウナや長湯、激しい運動の後）
● ヒザを曲げたり、座った状態で測定した場合
● 足の内側（内もも）が触れ合っている場合（乾いたタオルなどをはさんで測定してください）
● 正しく電極板にのっていない場合

測定は、1日1回を目安に同じ条件（例／風呂上がり）・時間帯で行なってください。（本器は、1日のうち最後に測定した値が記録されます）

2 必ず 0.0 kg表示が出てから 素足でかかと側電極板の中心にかかとがくるようにのる

靴下やストッキングを脱いでのってください。
※かかとガイドにのっていたり、かかとがずれていたりすると、正しい測定ができません。

①はじめに、「体重」が表示され、
（ピッと音がする）

②つづいて「体脂肪率測定中」であることがグラフバーで表されます（グラフバーの表示が順次消えていきます）。
●表示部に「体脂肪率」が表示されるまで、**直立したまま**なるべく動かないでください。

③「体脂肪率」が表示されます。
（ピーと音がする）

〈体脂肪率判定表〉
6歳以下と70歳以上の方、妊娠中や人工透析中の方、またはむくみ症状がある方は参考値として変化の推移を見られることをおすすめします。

判定／性別	適正範囲		肥満
	30歳未満	30歳以上	
女性	17%～24%	20%～27%	30%以上

※体脂肪率の判定は日本人の一般成人を対象としています。
※1993年度より東京慈恵会医科大学健康医学センターにて適用されている値を参考にしています。
●体脂肪率の測定範囲は1.0%～75.0%です。

お知らせ

■登録内容が間違っていると
⇨正しい測定ができません。

■足の裏が汚れていたり、電極板に正しくのっていないと
⇨ Err や --- など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れたりします。

■体脂肪率の測定範囲を超えると
⇨ Err% を表示します。

■ 0.0 kgの表示が出る前にのると
⇨ Err や --- などの異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れたりします。

次ページへ続く

前ページより続く

3 本体から降りる

体重・体脂肪率測定後、
●登録した月経開始日からの経過日数
●ダイエットおすすめ日かどうか
●急激な体重増加があったかどうか　をお知らせします。

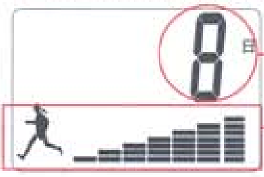
ダイエットおすすめ日表示

明日があなたの「ダイエットおすすめ日」であることを示しています。
「ダイエットおすすめ日」表示は、からだに負担のかからない、あなたご自身のリズムに適したダイエットをすすめる目安としてお役立てください。

☞「ダイエットおすすめ日」について，詳しくは別紙**「女性ホルモンによる心とからだのリズム」**または、**http://www.tanita.co.jp/women** をご覧ください。

「ダイエットおすすめ日」表示は、月経開始日の登録により日数計算をしています。月経開始日の登録はP.8の「はかる前に（データの登録）」後も、毎回開始ごとに（DIET/SET）を押して、登録を行ってください。

☞ 月経開始日の登録についてはP.14をご覧ください。

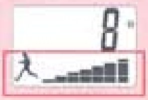


登録した月経開始日からの経過日数

ダイエットおすすめ日表示の見方

ダイエットおすすめ日の表示は、縦のバー1本が「1日」を表しています。
縦のバーの数で残り日数を表示します。

例1）バーが7本表示されている場合



「ダイエットおすすめ日」が明日から7日以上あることを表します。

例2）バーが5本表示されている場合

「ダイエットおすすめ日」が明日から5日間であることを表します。

お知らせ

■ダイエットおすすめ日以外では（表示）は表示されません。

急激な体重増加をCHECKランプが点滅してお知らせ

CHECKランプが点滅したときは、別紙「IN・SHAPEの上手な使い方」の「チェックランプがついたら、こんなことが考えられます」の項目をご覧ください。

※当日の測定体重が、前日までの3日間の平均測定値より著しく増加が見られた場合に点滅します。
※前日まで連続3日以上測定がない場合はCHECKランプは点滅しません。
※体脂肪率が17%未満（30歳未満の方）／20%未満（30歳以上の方）でBMI値が18.5未満の方はCHECKランプは点滅しません。

【BMIとは】「Body Mass Index」の略で、体の大きさの指数です。BMIは国際的にも広く普及し、体の中に占める脂肪量との相関が高いことから、日本肥満学会も肥満の判定基準としています。
BMI値は　**体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)**　で算出されます。標準値は22とされています。

<タニタ肥満判定基準>

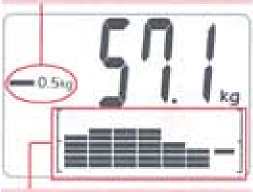
判定結果	や　せ	普　通	肥満1度	肥満2度以上
B M I	18.5未満	18.5～25未満	25～30未満	30以上

※BMIによる判定は、成人を対象としています。
※判定結果は2000年4月号日本肥満学会誌「肥満研究」に準拠しています。

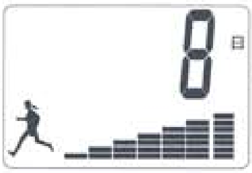
4 測定終了

「体重」「体脂肪率」「登録した月経開始日からの経過日数／ダイエットおすすめ日かどうか」を繰り返し3回表示し、電源が切れます。

目盛レベルの大きさ
体重の推移レベルに合わせて0.2kg／0.5kgが自動的に変わります。



体重の推移グラフ
6週前～今日の体重の推移を表示します。



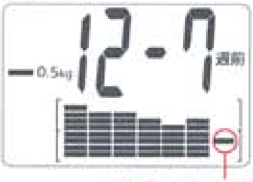
交互に3回表示され、電源が切れます。

※表示画面は「ダイエットおすすめ日」の場合の画面です。

▲グラフ（ピッ）

繰り返し表示中に ▲グラフ を押すと体重の推移グラフを確認できます。

12週前～7週前までの**体重の推移グラフ**を表示します。



当日の測定値

▲グラフ を押すごとに表示が変わります。

6週前～今日までの**体重推移のグラフ**を表示します。

当日の測定値

グラフの見方については、P.16「グラフを見る」をご覧ください。

月経開始日を登録する

※月経のある方のみ登録してください。

月経開始日は、毎回開始ごとに登録してください。登録しない場合、**ダイエットおすすめ日を表示できません。**
登録は正しく行ってください。
※表示が消えていることを確認してから登録してください。

お知らせ

■より正確にダイエットおすすめ日を表示させるために、月経開始日は「開始日」に登録していただくことをおすすめします。

⚠注意

■本器は、月経開始日の登録により日数計算をしてダイエットおすすめ日をお知らせしています。
月経周期そのものをはかるものではありません。

「月経開始日」とは…

一番最近の月経が始まった日です。
月経が始まった日が**何日前かを登録してください。**

【例】5月25日に登録作業をする
月経開始日が5月23日の場合

5／25‥‥‥ 今 日
5／24‥‥‥ 1日前
5／23‥‥‥ 2日前（月経開始日）

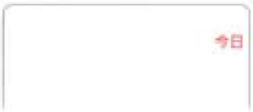
※画面イラスト中の赤表示は、点滅部分を表します。

1 表示が消えていることを確認して

DIET SET を押す

（ピッと音がする）

「今日」が点滅表示します。



① ▲ グラフ を押して、「何日前」を合わせて

※押すたびに数字が変わります。
押し続けると、早送りされます。
99日を超えると「今日」に戻ります。

② DIET SET を押し、決定。

（ピピッと音がする）

③自動的に電源が切れます。

月経開始日登録を間違えた場合

■月経開始日の登録を再度行なってください。

登録を中止したい場合

■ 測定 キーを押してください。
強制的に電源が切れて全て消灯し、登録を中止します。

オートオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

● **登録操作を中断した場合（約60秒で電源が切れます。）**

登録内容を訂正（変更）する

次の場合、必ず登録内容の訂正（変更）を行なってください。

□年齢が変わった場合
□身長が変わった場合
□時計を合わせたい場合
□「月経開始日」の登録を間違えた場合

※画面イラスト中の赤表示は、点滅部分を表します。

1

表示が消えていることを確認して

DIET SET を2秒以上押す

①月経開始日登録画面が2秒間表示されて、

（ビーッと音がする）

②前回登録したデータを表示します。

2

登録内容を訂正(変更)する

P.8「はかる前に（データの登録）」の手順に従って「年齢」「身長」「時計」「前回月経開始日」の訂正（変更）を行なってください。

（ピピッと音がする）

以上で訂正(変更)は終了です。

訂正（変更）を中止したい場合

■ 測定 キーを押してください。
強制的に電源が切れて全て消灯し、登録を中止します。

オートオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

●登録操作を中断した場合（約60秒で電源が切れます。）

グラフをみる 長期的な推移をチェックしましょう

本器は1日のうち最後の測定値を記録し、体重と体脂肪量の最大12週分（週毎）の平均をグラフ表示します。

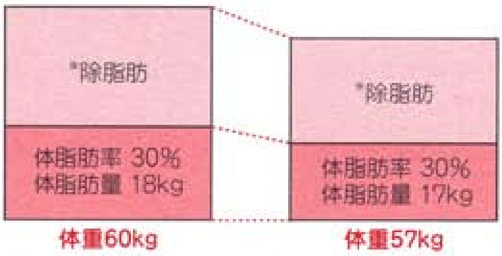
なぜ？体脂肪量のグラフなの？

体脂肪量の適正範囲は別紙「IN・SHAPEの上手な使い方」をご覧ください。

本器では体脂肪の変化が見やすいように、体脂肪量【kg】をグラフ表示します。
体脂肪量とはからだの脂肪分だけの重さです。測定のときには体脂肪率【%】で数値を表示し、体重に占める脂肪の割合がわかります。

体重（kg）× 体脂肪率（%）× 0.01 = 体脂肪量（kg）

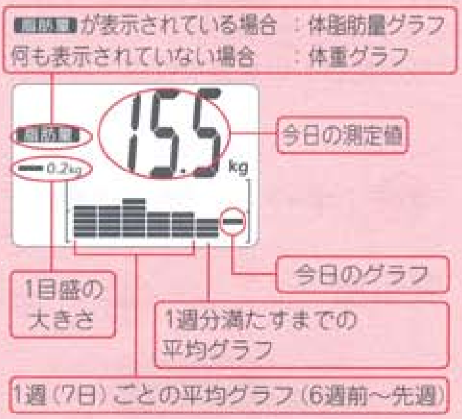
ダイエットの初期段階では、食事調整や運動を含めたダイエットをしていても、体水分が減りやすいと言われています。この場合、体重は減っても体脂肪率【%】にすると、変化をあまり見ることが出来ません。しかし、これを体脂肪量【kg】でみると、体重が減ることに合わせて体脂肪量も減っていることが確認できます。



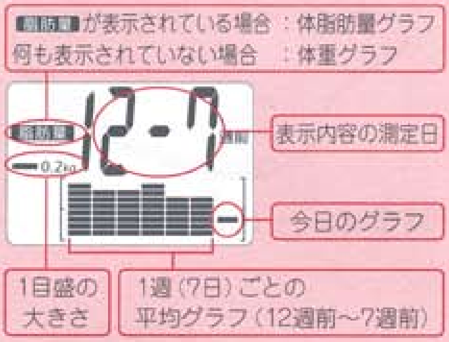
※除脂肪とは体重から脂肪を除いた脂肪以外の成分（筋肉・水分・骨など）です。

グラフは過去の週平均と当日をあわせた平均値を基準とし増減を表示します。（グラフの基準値は記録される値によって自動的に変化します。）

6週前～今日までのグラフ表示



12週前～7週前までのグラフ表示

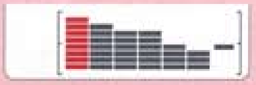


グラフ表示を終了する場合

■ 測定 キーを押してください。
強制的に電源が切れて全て消灯します。

お知らせ

■グラフバーが表示範囲をこえる場合、点滅表示します。



■体重グラフの1目盛の大きさは、体重の増減幅に合わせて1目盛が0.2kg／0.5kgと自動的に変わります。

使いかた

※画面イラスト中の赤表示は、点滅部分を表します。

1 表示が消えていることを確認して ▲(グラフ) **を押す** (ピッと音がする)

①体脂肪量グラフ(6週前〜今日)が表示されます。

自動的に交互に3回表示されます。

過去の体脂肪量グラフを見る

②体重グラフ(6週前〜今日)が表示されます。

過去の体重グラフを見る

キー操作をしない場合、体脂肪量グラフ(6週前〜今日)と体重グラフ(6週前〜今日)が交互に3回表示され、電源が切れます。

■体脂肪量グラフを見る

体脂肪量グラフ(6週前〜今日)が表示されていることを確認して

▲(グラフ) **を押す**

(ピッと音がする)

①体脂肪量グラフ(12週前〜7週前)が表示されます。

② ▲(グラフ) を押すと体脂肪量グラフ(6週前〜今日)が表示されます。

※ ▲(グラフ) を押すたびに表示が切り替わります。

キー操作をしない場合、体脂肪量グラフ(12週前〜7週前)と体脂肪量グラフ(6週前〜今日)が交互に3回表示され、電源が切れます。

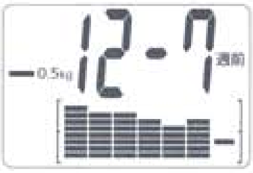
■体重グラフを見る

体重グラフ(6週前〜今日)が表示されていることを確認して

▲(グラフ) **を押す**

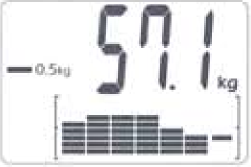
(ピッと音がする)

①体重グラフ(12週前〜7週前)が表示されます。



② ▲(グラフ) を押すと体重グラフ(6週前〜今日)が表示されます。

※ ▲(グラフ) を押すたびに表示が切り替わります。



キー操作をしない場合、体重グラフ(12週前〜7週前)と体重グラフ(6週前〜今日)が交互に3回表示され、電源が切れます。

お願い

■大切なデータはノートなどに記録しておいてください。
次のような場合、測定値が消失してしまう恐れがあります。

- ●誤った使用が続いた場合
- ●静電気・電気的ノイズの影響を受けた場合
- ●記録部分に関する故障の場合

※記録内容の変化・消失についての責任は負いかねますので、あらかじめご了承ください。

※本器の使用により生じた損害・逸失利益または第三者からのいかなる請求につきましても、弊社はその責任を負いかねますので、あらかじめご了承ください。

■本器に記録されている値は、誰でも見ることができます(ロック機能はありません)。機密保持には十分にご注意ください。

オートオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます(表示が消えます)。

●登録操作を中断した場合(約60秒で電源が切れます。)

登録内容・測定値のすべてのデータを消去する

登録されているデータ（身長／年齢／時計／月経開始日）および記録されている体脂肪量グラフ・体重グラフを消去します。

⚠注意

消去されたデータは元に戻りません。

※画面イラスト中の赤表示は、点滅部分を表します。

1 表示が消えていることを確認して
測定キーを押しながら
▲グラフ を2回押す
（ピーッと音がする）

2 **▲グラフ を押す**

3 **DIET SET を押す**
（ピーッと音がする）
自動的に電源が切れます。

データ消去を中止したい場合

■「no」が表示中に、DIET SET を押してください

■測定キーを押してください。
強制的に電源が切れて全て消灯し、中止します。

オートオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

● **登録操作を中断した場合（約60秒で電源が切れます。）**

故障かな!?

「故障かな！？」と思ったら、修理をご依頼される前に、次のことをご確認ください。

症　状	ご確認ください	参照ページ
測定キーを押しても、何も表示しない	●乾電池が、外れていませんか？ ●乾電池が、消耗していませんか？ ●乾電池の電極に、ビニールやゴミなどがついていませんか？	7
Lo を点灯表示する	●乾電池が消耗しています。すみやかに交換してください。	7
全ての文字などを表示した後、すぐに消える	●乾電池が消耗しています。すみやかに交換してください（乾電池量によっては、Lo を表示しない場合があります）。	7
測定中に Err や --- を表示する	●靴下やストッキングなどを履いたまま、測定していませんか？ ●足の裏が、汚れていませんか？ ●0.0 kgが、表示する前にのっていませんか？ ●体脂肪率が測定範囲を超えています（この場合は、測定できません）。	5 10 裏表紙
測定中に、OL を表示する	●最大計量（ひょう量）136kgを、超えています（この場合は、測定できません）	裏表紙
測定途中に、電源が切れる（表示が消える）	●靴下やストッキングなどを履いたまま、測定していませんか？ ●測定中に動いていませんか？ ●0.0 kgが、表示する前にのっていませんか？	5 10
ダイエットおすすめ日表示が出ない	●月経開始日の登録を忘れていませんか？ ●ダイエットおすすめ日ではありません。	9 16
乾電池交換後、SET を表示する	●登録されていた「データ（年齢・身長・時計・前回月経開始）」の確認を行なってください。	7
グラフバーが点滅表示する	●グラフバーの表示範囲を超えています。	14

仕　様

型　式		LL-210
最大計量（ひょう量）		136kg
最小表示（目量）		0～100kg迄 100g 100～136kg迄 200g
体脂肪率計測		0.1%単位(1.0%～75.0%)
設定項目（登録）	年齢	7～69歳
	身長	110～200cm（1cm単位）
	時計	設定時の表示のみ
	月経開始日	今日～99日前
電　源		単3乾電池（R6P）×4本
消費電流		DC6V／最大60mA
本体寸法		D250×W284×H39.5mm
質　量		約1.7kg（乾電池含）

体重精度の保証範囲

●本器は、計量法に定められた技術基準で製造し、厳重な検査のうえ出荷しております。
なお、ご使用の場合、はかられた体重に対して下記の範囲まで精度を保証します。

100kgまではかる場合	±200g
100kgをこえ136kgまではかる場合	±400g

●本器は、ご家庭での測定が主な目的ですので、業務用（品物の売買取引やその他の目方を証明する場合）にはお使いになれません。

■本器は月経周期が正常範囲にある方を対象としています。
（一般的に月経周期の正常範囲とは、周期日数は25～38日の間で、その変動が6日以内と言われています。）
※それ以外の方は「ダイエットおすすめ日」は参考として見られることをおすすめします。

■本器は女性専用で設計されていますので、男性はご使用になれません。

アフターサービスについて

1、保証書について

保証書は、同封していますので、必ず「販売店名、購入日」等の記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。保証期間は、お買い上げより1年間です。

2、修理を依頼されるとき

●保証期間中は、弊社お客様サービス相談室へお電話にてご連絡の上、保証書を添えて本器をお送りください。
●保証期間が過ぎているときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって本器の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

3、ご不明な点は弊社営業所またはお客様サービス相談室にお問い合わせください。

info: ベストウェイト健康講座 www.best-weight.ne.jp

株式会社タニタ

本社・東京営業所	〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2	☎03 (3558)8111(代表)
大阪営業所	〒577-0013 東大阪市長田中1-3-15	☎06 (6784)2811(代表)
名古屋営業所	〒460-0002 名古屋市中区丸の内2-19-20	☎052(201)6391(代表)
福岡営業所	〒816-0082 福岡市博多区麦野4-2-6	☎092(575)5761(代表)
仙台営業所	〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡1-6-8	☎022(299)7161(代表)
札幌営業所	〒007-0834 札幌市東区北34条東22-1-35	☎011(786)5611(代表)

ホームページアドレス http://www.tanita.com

お問い合わせ先　フリーダイヤル 0120-133821
受付時間／9：00～17：00（土・日・祝祭日は除く）
お客様サービス相談室 〒174-8630 東京都板橋区前野町 1-14-2

正 家庭用
経済省令適合マーク

総合検査印
総合検査
金藤

LL2107801